



# Fleur de pommes au miel

## Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 3 pommes
- le jus d'1 citron
- 3 c. à soupe de miel
- 2 c. à café de cannelle
- 3 c. à soupe de sucre
- eau

- Préparer le sirop avec l'eau, le sucre et le jus de citron.
- Laver les pommes et les couper en fines lamelles.
- Plonger les 2 minutes dans le sirop pour les ramollir, les égoutter puis déposer les sur du papier absorbant. Laisser refroidir.
- Étaler la pâte sur du papier sulfurisé
- Dans une casserole, chauffer le miel et la cannelle puis étaler le au pinceau .
- Découper des bandes de pâte de 2 cm de large et y déposer les lamelles de pommes en les faisant se chevaucher légèrement.
- Rouler la bandelette sur elle-même d'un bout à l'autre et coller à l'œuf.
- Enfourner à 200° pendant 30 minutes.

Cette recette vous ai proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche  
« Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : [www.pays.broceliande.com](http://www.pays.broceliande.com) et [www.cpie-broceliande.fr](http://www.cpie-broceliande.fr)



# Billes de courges confites sur lit de chèvre miel

## Ingrédients

- 1 courge Butternut
- 50g de sucre environ
- 1 chèvre frais
- 1 c. à café de miel assez fort (châtaignier, ronce...)
- 1 poignée de graines de courge

- Prélever des billes de Butternut.
- Après avoir fait un sirop avec de l'eau et du sucre, y faire confire les billes de Butternut.
- Mélanger délicatement le miel au chèvre frais.
- Hacher ou mixer les graines de courges.
- Disposer dans les verrines le chèvre au miel puis quelques billes de butternut. Saupoudrer les graines de courge hachées.
- Déguster !

Cette recette vous ai proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : [www.pays.broceliande.com](http://www.pays.broceliande.com) et [www.cpie-broceliande.fr](http://www.cpie-broceliande.fr)

# Taboulé de chou-fleur

## Ingrédients

- 1 chou-fleur bien frais
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 1 citron confit
- Le jus d'un citron et demi
- 1 botte de persil
- 1 botte de menthe
- 1c. à café de sucre
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel/poivre
- Des graines de courges toastées
- Quelques tranches de pain

- Eplucher les oignons, mixer la partie blanche pour obtenir un jus. Ajouter le jus de citron, le sucre et l'huile puis mixer de nouveau quelques secondes.
- Retirer l'intérieur du citron confit puis découper le zeste en petits dés.
- Nettoyer le chou-fleur.
- A l'aide d'un économe, râper les bouquets jusqu'à la tige.
- Couper le pain en petits dés et les faire revenir à l'huile d'olive.
- Toaster les graines et hacher les herbes.
- Mélanger le tout, saler, poivrer, c'est prêt !

Cette recette vous ai proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche  
« Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : [www.pays.broceliande.com](http://www.pays.broceliande.com) et [www.cpie-broceliande.fr](http://www.cpie-broceliande.fr)

# Spirale de brick aux épinards

## Ingrédients

- 200 g d'épinards ou de blettes
- 250g de feta
- 1 pincée de paprika
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel/poivre
- 1 œuf
- Un peu de lait

- Laver, sécher les épinards ou les blettes.
- Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole et y plonger les épinards 10 minutes. Egoutter au maximum et hacher au couteau.
- Dans un saladier, écraser la feta et mélanger aux épinards (ou blettes), ajouter l'œuf battu, sel et poivre.
- Couper les bricks en deux. Prendre une moitié, disposer le mélange en long sur le bord opposé à la demi-lune, rouler le plus serré possible.
- Huiler votre plat et disposer les feuilles de brick en spirale en commençant par le milieu.
- Badigeonner le tout d'un mélange d'huile d'olive et de lait.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes.

Cette recette vous ai proposée par le CPIE Forêt de Brocéliande dans le cadre de la démarche « Saveurs locales en Brocéliande ».

En savoir plus : [www.pays.broceliande.com](http://www.pays.broceliande.com) et [www.cpie-broceliande.fr](http://www.cpie-broceliande.fr)